



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KARABUĞDAY (GREÇKA) NEDİR?

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

Greçka adı ile de bilinen karabuğday son yıllarda bol lifli, düşük yağlı ve glutensiz yapısı nedeni ile ülkemizde de sıkça tüketilmeye başlamıştır.

Adı her ne kadar buğday çağrışımı yapsa da karabuğday aslında kuzukulağigiller familyasından geniş yapraklı bir bitkidir ve tahıl benzeri tüketilebilen tohumları için yetiştirilir. Karabuğday, yüksek düzeyde çoklu doymamış esansiyel yağ asitleri, yüksek düzeyde mineral ve vitaminler, diyet lifi, dirençli nişasta, antioksidan bileşikler ve yüksek besin değeri olan protein içerir. Hem buğday alerjilerinde hem de glutensiz diyetlerde rahatlıkla tüketilebilir.

